



Утверждаю
Директор

Меню

"20 " май 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	4,87
	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	77,77
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,88	5,11	22,41	159,36	203	16,73
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	7,28
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	5,29
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,67
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,84	82	12,87
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	13,34
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом) 100/5	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	53,88
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	32,81
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,40
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,67
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81
ИТОГО ЗА ОБЕД								
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным) 90/20	110	10,64	7,37	21,11	200,06	218	77,41
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	17,06
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	3,97
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1640	59,38	56,00	241,84	1648,4		98,44

Ст. повар



Меню
" 20 " май

2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	7,33
	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	77,77
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,67	33,61	229,16	203	23,83
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	7,28
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	И	5,11
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	И	3,54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,16	18,84	95,50	660,2		124,86
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	19,31
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	21,14
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом) 100/5	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	53,88
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	32,18
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	И	5,11
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	И	3,54
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	И	6,81
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44		164,07
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком стуженым)	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218	87,73
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	17,06
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	И	3,40
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	355	17,21	11,21	52,42	384,67		108,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	67,22	58,27	287,90	1923,31		

Ст. повар